

Das Gewicht der Liebe: Wer zusammenzieht, nimmt zu

Paare leben in der Regel gesünder und länger als Singles. Jedoch wiegen sie im Durchschnitt auch mehr als Alleinlebende. Unklar war bisher, wie sich Veränderungen von Beziehungen auf das Körpergewicht auswirken und wann Paare am meisten zunehmen. Um das herauszufinden, haben Wissenschaftler*innen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung, der Universität Mannheim, der Universität Leipzig und des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung Daten von 20.000 Menschen über einen Zeitraum von 16 Jahren ausgewertet. Die Ergebnisse wurden im Journal Health Psychology veröffentlicht.

Paare haben ein höheres Körpergewicht als Singles – ganz gleich, ob mit oder ohne Trauschein. Anders als bisher oft vermutet, ist es aber weniger die Eheschließung, als vielmehr das erste Zusammenziehen, das zu einer Gewichtszunahme führt. So nehmen Paare nach dem Zusammenziehen etwa doppelt so viel zu, wie Paare in den ersten vier Ehejahren. Dieser Effekt bleibt bestehen, auch wenn man wichtige Einflüsse wie Alter, Kinderkriegen, Sport, Rauchen, Gesundheitszustand oder Stress herausrechnet. „Das heißt, dass diese Gewichtszunahme vor allem mit der Beziehungsveränderung zusammenhängt. Denn eine Änderung des Beziehungsstatus bedeutet oft auch eine Änderung der alltäglichen Essgewohnheiten – zum Beispiel gemeinsames Frühstück, das allein vielleicht nicht stattgefunden hätte oder bescheidener ausgefallen wäre. In Gesellschaft isst man in der Regel mehr und nimmt somit mehr Kalorien zu sich“, sagt Ralph Hertwig, Ko-Autor der Studie und Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Trennen sich Paare, so sinkt der Body-Mass-Index (BMI), der das Körpergewicht eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße setzt, bei Frauen und Männern hingegen wieder weitestgehend auf den Wert vor dem Zusammenziehen. Das entspricht der Vorhersage der sogenannten Heiratsmarkthypothese, wonach Menschen auf Partnersuche sich um ein niedrigeres Körpergewicht bemühen, da dies mit mehr Attraktivität verbunden wird. Interessanterweise nehmen beide Geschlechter aber bei Scheidungen, die auf Trennungen folgen, am meisten zu. Eine mögliche Erklärung dazu ist, dass viele Menschen – vor allem Männer – bei der Scheidung wieder in einer neuen Beziehung sind.

„Mit Blick auf die Gewichtszunahme sind Zusammenziehen und Scheidung wichtige Zeitfenster für Prävention. Bisher wurden soziale Einflüsse – zu denen auch Beziehungsveränderungen zählen – in der Entstehung von Übergewicht kaum beachtet. Stattdessen wurden vor allem individuelle Faktoren wie Wissen oder Willensstärke diskutiert. Dabei zeigen unsere Ergebnisse, dass ein unverheirateter Mann, der vor dem Zusammenziehen leicht übergewichtig ist, im Durchschnitt etwa 7,5 Kilogramm zunimmt, nachdem er je mindestens vier Jahren ohne Trauschein zusammengelebt hat, verheiratet, getrennt und geschieden war. Dadurch erhöht er sein allgemeines Sterblichkeitsrisiko um bis zu 13 Prozent“, sagt Jutta Mata, Professorin für Gesundheitspsychologie an der Universität Mannheim und assoziierte Wissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Mit dieser Studie wurden erstmals die Langzeiteffekte von Veränderungen im Beziehungsstatus auf den BMI untersucht. Dafür verglichen die Wissenschaftler*innen Daten von 20.950 Einzelpersonen zwischen 19 und 100 Jahren in Deutschland über einen Zeitraum von insgesamt 16 Jahren. Die Daten stammen aus der Längsschnittstudie des „Sozio-oekonomischen Panels“ (SOEP), mit der das

Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung repräsentative Daten über die Bevölkerung in Deutschland erhebt. In Interviews wurden die demographischen Daten, wie Alter, Geschlecht, Familienstand, aber auch Größe und Gewicht abgefragt. Zusätzlich wurde nach wichtigen Lebensereignissen, wie Geburt oder Veränderungen im Berufsleben, wahrgenommenem Stress, dem subjektiven Gesundheitsempfinden und dem Verhalten mit Blick auf Ernährung, Sport und Rauchen gefragt.

Das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung wurde 1963 in Berlin gegründet und ist als interdisziplinäre Forschungseinrichtung dem Studium der menschlichen Entwicklung und Bildung gewidmet. Das Institut gehört zur Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e. V., einer der führenden Organisationen für Grundlagenforschung in Europa.

Originalpublikation:

Mata, J., Richter, D., Schneider, T., & Hertwig, R. (2018). How cohabitation, marriage, separation, and divorce influence BMI: A prospective panel study. *Health Psychology, 37*(10), 948-958.
[dx.doi.org/10.1037/hea0000654](https://doi.org/10.1037/hea0000654)

Weitere Informationen:

<https://www.mpib-berlin.mpg.de/de/presse/2018/10/das-gewicht-der-liebe-wer-zusam...>